

>> MOBILISATION DER UNTEREN EXTREMITÄT

> Mobi Stab



> Unterschenkel-Rotation



> Mobi Keil
gebeugt/gestreckt



> Glute Stretch



> Taube /+ Rotation



> Hamstring Stretch



> Quadriceps Stretch



> Hürdensitz



> Hüftmobi 90-90



> Kneehug in RL



> Hüftmobi
Halbkniestand/+ Stab

